商材・サービス

体幹トレーニング 簡単に

ジリリタ

介護施設のレクに／車椅子でも使える

玩具メーカーのジリリタ（東京都北区）は、かまぼこ状スポーツ器具「スラックレール」を販売。綱渡りを進化させたスポーツ「スラックライン」から着想を得たもので、上に乗りバランスをとることで体幹を鍛えられるという。子どもやスポーツ選手の利用のほか、地域の高齢者向け体操プログラムでも活用されている。今後、介護施設も販路として見据えるとともに、福祉用具レンタルの南大阪リビング（堺市）と共同開発したクッションの販売にも注力する。

▶ジリリタの高島勇夫社長（左）、ビーシーラボの吉川謙二社長

同製品は、発泡ゴムでできた、長さ36センチメートルのかまぼこのような形状。（上写真左・高島社長の手元）。3センチほどの高さがあり、上に乗ると不安定で、まっすぐ立つのは難しい。2本用意し、片足ずつ乗せて足踏みをすると、体幹が機能するという。公式サイトでの販売価格は2本組で税込3960円。

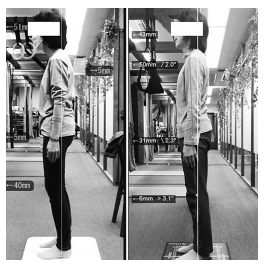
使い方は限定しておらず、上に乗りバランスをとる、座る、寝るなどの用途を想定。椅子の座面に置くことで姿勢の保持につなげることも可能という。

「長さは車椅子のシートに収まるように設計。高齢者など座った状態でも使えるように

◀商店街のシニア向け体操ではロングタイプを使用

した」（高島勇夫社長）

姿勢分析ツール「CONNECT AI」を開発したビーシーラボ（同新宿区）は、スラックレールの効果を測定。「左右で姿勢に


◀スラックレール利用前（左）と、スラックレールおよびビーシーラボのストレッチサロン利用後の姿勢の比較

ゆがみがある人が使い始めて、体の軸が安定した。50日ほど使い続けることで、徐々に正しい姿勢に近づいていった」と吉川謙二社長は話す。

ビーシーラボは新宿区でストレッチを行うサロンも直営。同社が開発したハンモック型器具による体操などを行うが、自宅ではスラックレールを使用してもらう。「サロンで整えた姿勢が、自宅で崩れてしまうのを防ぐ」（吉川社長）

スラックレールは2018年の発売以来、累計20万本を売り上げた。北区社会福祉協議会が桐ヶ丘中央商店街で開催する高齢者らが集まる体操でも、取り入れられている。

今後は介護施設やデイサービスのレクリエーションでの活用も想定。「介護職自身にもぜひ使ってほしい。職員の健康維持という福利厚生にもつながるのでは」（高島社長）

南大阪リビング（大阪府堺市）と共同開発した「スラクッションMR―4」は、同社が開発したクッションにスラックレールを組み込んだ製品。着座するだけで自然に体幹が鍛えられ、姿勢の保持や呼吸の確保がしやすくなり、肩腰などの負担の軽減につながる。

「お年寄りや身体に不自由がある方の身体の負担を軽減し、正しい姿勢を維持することで、体力の低下や姿勢の悪化を防ぐことができる」（南大阪リビング・福田好子社長）

小学校の授業でも

スラックレールは子どもたちへの姿勢矯正や集中力維持にも効果を発揮。堺市立新湊小学校では、3年ほど前から同製品を採用。授業の一環で生徒が楽しみながら、成果を上げているという。

採用のきっかけは、同小学校の中川恵里香教諭がインスタグラムで高島社長が実施するキッズトレーニングの様子を見たこと。「以前から子どもたちの姿勢が悪くなっていることを問題視しており、何か良い方法はないか」（中川氏）試行錯誤していた。

直接メールで開発者の高島社長に問い合わせところ、「学校の授業で使ってください」と返答があり、スラックレールが無償で100本送られてきた。中川氏が担任を務める学年から試験的に使い始めた。その後、校長先生や他の先生の理解も得て、今では学校全体で、体育館での体育の授業に取り入れられている。

▶堺市立新湊小学校の中川恵里香教諭

あすの介護に 佐和子の ハートふるヒント

女優・介護士・看護師
北原佐和子

1964年3月19日埼玉生まれ。1982年歌手としてデビュー。その後、映画・ドラマ・舞台を中心に活動。その傍ら、介護に興味を持ち、2005年にヘルパー2級資格を取得、福祉現場を12年余り経験。14年に介護福祉士、16年にはケアマネジャー取得。「いのちと心の朗読会」を小中学校や病院などで開催している。著書に「女優が実践した魔法の声掛け」

第74回 通院に付き添う家族

親子が向き合う機会に

私は昨年12月から、念願のケアマネジャー業務をスタートした。認知症専門クリニックにおいては継続して看護師業務を行っている。

私の友人は福祉に携わる医療職、介護職が多い。そうした友人のほとんどが、人材の不足を嘆いている。私の勤務するクリニック、施設も同様だ。

その状況において、クリニック内では家族に協力をお願いすることもある。例えば、名前をお呼びしたら、家族とともに検査室の前までお越しいただく。

検査の日は、採血、MRI検査、心理検査と、付き添いの家族には負担を感じるほど長い待ち時間になることもある。家族によって待合室での過ごし方はさまざま。パソコンを持ち込み仕事している方、本を読んでいる方、ゲームをしている方――。何度か受診に訪れている家族は待ち時間を上手に活用してお過ごしだ。

以前、スタッフが潤沢だった時には、受診者を待合室の席まで迎えに行っていた。現在はそこまでの対応はできない状況なので、検査室まで家族に付き添いをお願いしている。もちろん、足元がおぼつかなかったり、車椅子の方だったりの場合のことで、お1人で大丈夫な方は必要ないのだが。

「認知症専門クリニックなんだから」と、「受診に付き添いで来るだけで十分、来たらクリニックのスタッフに丸投げ」状態の家族もいるが、現在はスタッフが手薄な状況であることを説明して、スムーズな受診のためにご協力いただく。

せっかく一緒に外出しているのだから、普段は離れて暮らしている方には、「久しぶりに会った今日、母は（父は）どれほど歩けるのだろう」「どれほど昔のように話ができるのだろう」「何か変わった所はあるのだろうか」――と、親としっかり向き合う時間としてもらいたい。そんな願いも実はある。

採血終了後に、「本日はどなたとお見えですか」と尋ねると受診者は、「娘（息子）がつきあってくれているのよ。忙しいのにね」と嬉しそうに答える。「娘さんと美味しいものを食べてお帰りになってくださいね」と伝えると嬉しそうな表情を返してくれる。

人材不足による家族の協力も、親子のコミュニケーションを改めて考えるチャンスになれば、そんな思いも込めて。

介護のセントケアが「介護事業」の運営をサポート
BCPから加算まで対応
1 セントケアグループで実際に使われているマニュアル・書式が使える！
2 サービス別の研修ツールを年間スケジュールに沿って配信！
3 相談サービスで実地指導への対応も安心
コンフォーム・パッケージで解決
セントワークス株式会社
〒104-0032 東京都中央区八丁堀 2-9-1
RBM 東八重洲ビル 7F
TEL：03-5542-8097 FAX：03-5542-8138

福祉用具のレンタル 販売
住宅改修ならお任せください。
体幹を育てる。
ジリリタ株式会社の特許取得済みのSLACKRAIL®の力により、着座するだけで自然に体幹インナーマッスルが稼働することで姿勢の保持や、呼吸の確保がしやすくなり、肩腰などの負担の軽減に繋がります。
PR動画
スラクッションMR-4
TAISコード 01559-000004
販売価格 25,000円（税込27,500円） 介護保険対応
その他、高反発パフクッションなど好評発売中!!
工事のいらないレンタル手すりも！詳しくはお問い合わせください。
販売元 有限会社 南大阪リビング 〒590-0023 大阪府堺区南三国ヶ丘町
TEL.072-223-9755 FAX.072-223-5155
e-mail:moskliving@mui.biglobe.ne.jp URL:https://minamiosakaliving.co.jp